



Dry January

*Chaque jour compte plus
que la ligne d'arrivée !*

Vous avez participé au Dry January ?



BRAVO!

✓ 1 semaine sans alcool ?

C'est déjà 7 jours de repos pour votre foie.

✓ Quelques jours ?

Vous avez déjà initié un changement.

✓ 31 jours ?

Bravo pour cette réussite !



Nos conseils pour l'après



1. Si vous reprenez l'alcool, **faites-le progressivement et en conscience.**
Posez-vous la question : "Est-ce que j'en ai vraiment envie maintenant ?" Fixez des limites claires dès maintenant.
2. **Soyez attentif·ve aux signes de surconsommation.** Après cette pause, votre corps est plus sensible à l'alcool. Écoutez les signaux qu'il vous envoie.



Nos conseils pour l'après



- 3. Réfléchissez à une consommation modérée et durable.** Pourquoi ne pas introduire des périodes de sobriété régulières ? Semaines sans alcool régulièrement, "Octobre sobre"...
- 4. Continuez à vous informer et écoutez votre corps.** Plus vous en savez sur les effets de l'alcool, mieux vous pourrez faire des choix éclairés.

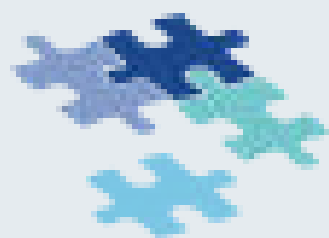


Besoin de soutien pour maintenir vos nouvelles habitudes ?

Les professionnels de santé de la CPTS Paris Neuf sont à vos côtés :

- Médecins généralistes
- Addictologues
- Psychologues

Vous avez fait le premier pas. Votre démarche mérite d'être accompagnée.



CPTS Paris
NEUF

Les professionnels de la santé de
Paris 9ème s'engagent pour
votre santé.



[Cliquez ici](#)

Retrouvez l'annuaire des professionnels ainsi que les
podcasts santé sur le site de la CPTS Paris Neuf.